Mabadiliko ya kibinafsi

Kuelekeza
Bahari
ya Fahamu

Martin Euser

Utangulizi

Kwa muda mrefu, wanaume na wanawake wengi wenye hekima wametuambia kuhusu ulimwengu tunamoishi na jinsi akili ya mwanadamu inavyofanya kazi.
Mengi ya hekima hii imesahauliwa na ubinadamu wa sasa.
Kwa bahati nzuri, baadhi ya watu binafsi na mashirika yamehifadhi baadhi ya hekima hii katika zile zinazoitwa mapokeo ya hekima.
Uwazi wa akili unaokuja na hekima hii unaweza kusaidia kujiponya na pia kuchangia uponyaji wa ulimwengu wa machafuko wa wanadamu. Hili ndilo lengo kuu la kijitabu hiki na maandishi yangu mengine.

Ni lengo langu kuwasilisha sehemu ya hekima hii kwako, msomaji anayevutiwa.

Enzi ya "ubinafsi uliochangiwa" inafifia haraka. Ushirikiano utahitajika sana katika machafuko yajayo duniani.

Kwa hiyo, hebu tuanze.
Kumbuka: nukuu katika maandishi ni kutoka kwa kitabu pepe changu cha hivi punde, isipokuwa kama imeonyeshwa vinginevyo. Anwani yangu ya barua pepe inaweza kupatikana huko pia.

Kielezo cha maudhui

Kuhusu fahamu na akili

Mtazamo na imani

Akili kama kituo cha kutuma/kupokea cha hisia na mawazo

Mawazo, vitendo, na tabia

Mchakato wa kufikiria

Ustoa

Kubadilisha muundo wa kufikiria

Matumizi ya mawazo na matamanio ya juu

Utambulisho

Baadhi ya mazoezi

Marejeleo zaidi

Kuhusu fahamu na akili

Katika kijitabu hiki, nitashughulikia kwa ufupi uwezo wa akili ya mwanadamu. Ninapoelezea kikamilifu zaidi katika kitabu changu cha kielektroniki bila malipo, kuna mengi zaidi kwa mwanadamu kuliko inavyokubaliwa sasa katika ulimwengu wa masomo. Wanafalsafa zaidi na zaidi wanakubali maoni kwamba fahamu inaonekana kuwa sehemu ya msingi ya ulimwengu. Hakika, inaonekana kuna aina ya **uwanja wa Nishati** unaounganisha asili yote.

Sayansi ya mali haiwezi kueleza matukio mengi ya maisha, kama vile uzoefu wa karibu kifo, telepathy, na kadhalika.

Hekima-mapokeo yanahusisha maisha na nyenzo na uwanja wa Nishati uliotajwa hapo juu. Zaidi kuhusu hilo katika sura ya kwanza na ya pili ya kitabu changu "Ugunduzi upya wa kuvuka mipaka".

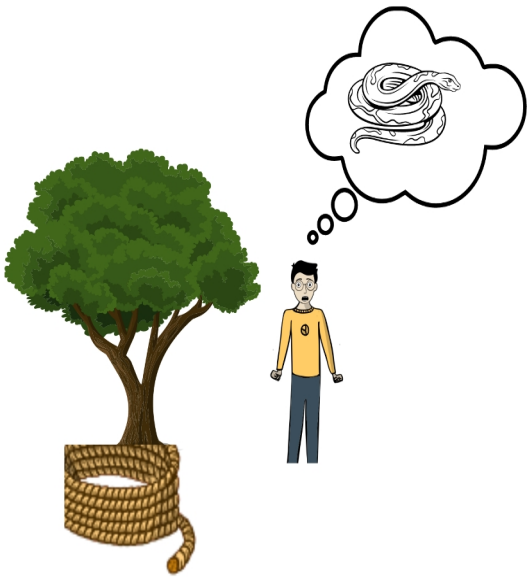
Sasa, hebu tuangalie baadhi ya vipengele vya akili ya kujitambua.

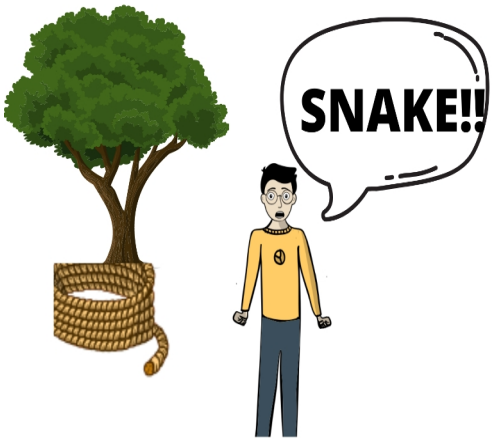
Mtazamo na imani

Katuni inayofuata inaonyesha ukweli wa kina kuhusu mtazamo wa mwanadamu: *mtazamo wa mtu unatiwa rangi na imani yake*.

Hadithi ya kamba na nyoka

(Chanzo cha katuni: ukurasa wangu wa Youtube)




SNAKE!!

HUH??

Its a
rope!!

Mtazamo ni rangi na imani na hisia.

Imani hufanya kama *chujio* kwenye fahamu ya mtu, ikizuia taarifa nyingi muhimu kutoka kwa ufahamu wetu.

Kwa hivyo, chunguza imani na maadili yako kwa uangalifu. Ulipata wapi mawazo yako kuhusu jamii, elimu, kazi, mahusiano? Kutoka kwa vyombo vya habari? Toka shule? Kutoka kwa wazazi au marafiki zako?

Maadili hutuongoza katika mawazo na imani zetu

"Haitashangaza sana kwamba maadili yana ushawishi mkubwa katika maisha yetu. Baada ya yote, maadili yana jukumu tofauti kuhusu umuhimu wa mafanikio, kuwa na mahusiano mazuri, kupata pesa, kuangalia kuvutia kwa jinsia nyingine, lakini pia katika masuala ya maadili na maamuzi ya maadili na kuendeleza fadhila.

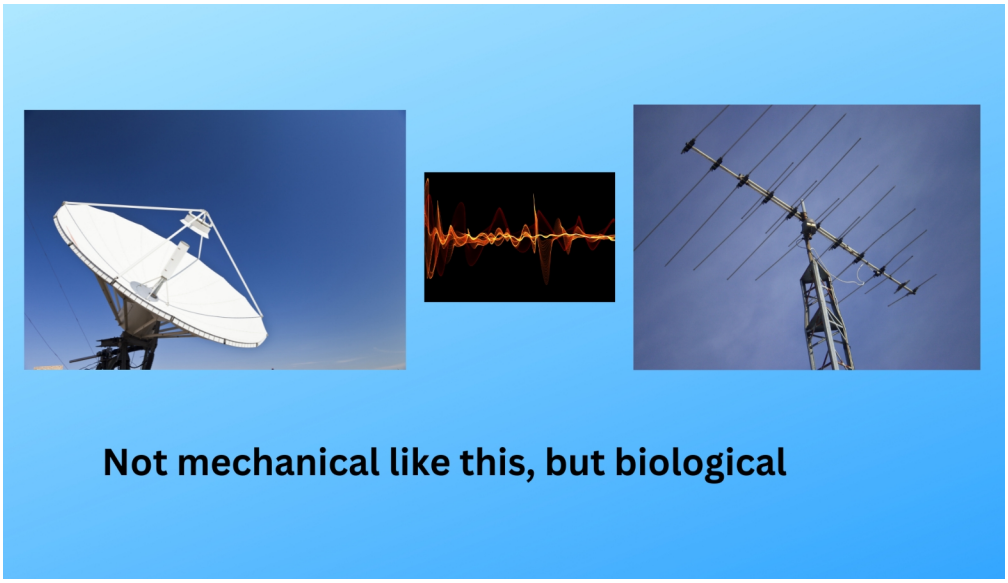
Mtu huweka thamani kwa vitu, watu, mafanikio. Tunatoa maana kwa hisia-hisia zetu, zilizochujwa kupitia mfumo wetu wa imani.

Kwa hivyo, wanadamu mara chache hugundua ulimwengu kama ulivyo. Ni kana kwamba tunatazama kupitia pazia, ukungu. Je, tunaweza kufanya jambo kuhusu hilo?

Ndiyo, tunaweza kujifunza kufanya kazi nzuri zaidi. Sehemu zinazofuata za kijitabu hiki zimejitolea kuinua ncha ya pazia hili. Zaidi kuhusu hilo katika kitabu changu cha kielektroniki bila malipo.

Akili kama kituo cha kutuma/kupokea cha hisia na mawazo

Akili ya mwanadamu inaweza kuonekana kama kituo cha kutuma na kupokea mawazo.



Unaona, mawazo ni "mambo" ya ajabu sana.

Zingatia hili:

. Watu wanaweza kutawaliwa na mawazo

. Mawazo yanaweza kuwa ya nguvu sana, yanajaa hisia

. Mawazo yanaweza kuongezeka au 'kuzaa' (wakati fulani huitwa 'memes' - mawazo ambayo huenea kama moto wa nyikani)

. Propaganda na matangazo mara nyingi huwa na uvutano mkubwa kwa watu. Kurudia bila mwisho (pamoja na tofauti) huongeza athari hii. Uchunguzi wa yale ambayo magazeti, televisheni na vyombo vingine vya habari vinavyotangaza unathibitisha taarifa hii.

. Mawazo mara nyingi huwa na tabia bainifu yao wenyewe

Kwa hivyo karibu wanaonekana kuwa hai (au wako?)

Mawazo ni nini, hata hivyo? Mengi zaidi kuhusu hilo katika kitabu changu cha e-kitabu, sura ya pili.

Mawazo, hatua, tabia

Swali: mtu anaingizaje tabia mpya?

Swali hili linaongoza kwa kuzingatia jinsi mazoea yanaundwa hapo kwanza. Tabia huundwa baada ya vitendo vya mara kwa mara vya aina fulani.

Wacha tuseme unataka kufanya mazoezi zaidi ya mwili, kama kutembea.

Inaweza kuwa rahisi sana kuoanisha hili wakati unaenda kwenye duka lililo karibu. Badala ya kuchukua gari, unaweza kutembea hadi dukani kupata mboga, kwa mfano. Wakati wa kawaida wa kufanya baadhi ya mazoezi ni wakati mtu anatoka kitandani, asubuhi, au kuzungumza matembezi baada ya chakula cha mchana.

Unaporudia kitendo hiki mara kadhaa, inakuwa mazoea. Vivyo hivyo wakati mtu anangojea basi: mtu anaweza kutembea hadi kituo cha basi na kupata mazoezi muhimu ya mwili.

Hivi majuzi nilisoma kijitabu cha bure kutoka kwa Dk. Chatterjee (tazama Youtube) kuhusu "hatua sita za kurekebisha tabia zako mbaya", ambayo inajumuisha mazungumzo chanya ya kibinafsi na sherehe ya kila hatua ndogo ya uboreshaji wa tabia. Ninapenda utaratibu huo.

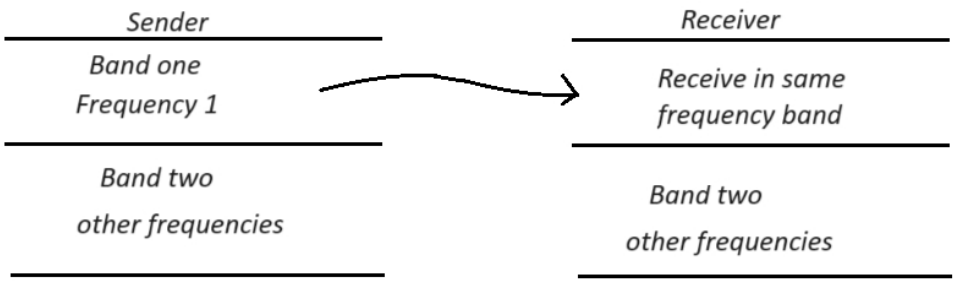
Je, unaweza kufikiria njia yako mwenyewe ya kuchanganya tabia mpya na tabia za zamani?

Mchakato wa kufikiria:

kutuma na kupokea mawazo

Mtu anaweza kufikiria mawasiliano kati ya watu kama ifuatavyo:

mtu, mtumaji, ana mawazo, huzungumza na kupitisha ujumbe kwa mpokeaji. Mpokeaji anapaswa kusimbua au kufasiri ujumbe huu, ambao una maudhui, nishati, sauti fulani, nk.



Sasa, wazo hili la mzunguko na bandwidth inaongoza kwa maswali ya kuvutia sana.

Ikiwa mawazo ni kama pakiti za nishati, zilizojaa nia, hisia na maana:

. Je, tunakaribia wengine katika hali gani?

. Ni nini matokeo ya nia na hisia zetu kwa wengine?

. Je, tunachangia jamii kwa njia inayojenga?

. Je, kuna aina fulani ya uwanja wa nishati unaohusishwa na akili na mawazo?

. Je, mawazo yetu huwa ni mawazo yetu wenyewe au tunachukua tu mawazo kutoka kwa wengine na kuyapeleka tena?

Na mwisho, lakini sio uchache:

. Je, mawazo hayana matokeo?

Kama unaweza kuona, maswali mengi hapa. Mengi ya haya yamejadiliwa katika kitabu changu cha bure cha kielektroniki, sura ya pili.

Nitakachosema hapa ni kwamba **fadhila ni muhimu**. Hii inatupeleka kwenye baadhi ya mawazo kutoka kwa Ustoa.

Ustoa

Kaisari mwanafalsafa Marcus Aurelius anasema katika 'Tafakari' yake kwamba:

"Maisha yako ndivyo mawazo yako yanavyofanya".

(nukuu ni kutoka kwa kitabu changu kipya cha ebook, na kinaweza kuhaririwa kidogo)

"Ukweli huu unatokana na ukweli kwamba *nyuma ya kila tendo la fahamu kuna wazo linalolingana* na ukweli kwamba **tendo linalorudiwa huwa mazoea**. Mazoea huunda tabia yetu, ambayo ni, mtindo wetu wa maisha. Uchunguzi muhimu wa maisha yetu ya mawazo yatatoa ufahamu wa mambo haya. Kutokana na hili hufuata hitimisho kwamba kubadilisha tabia zetu za kufikiri

kutasababisha mabadiliko katika tabia zetu! Bila shaka, itatubidi kutekeleza wazo hili la kubadili tabia zetu za kufikiri."

Sifa nzuri za akili, kulingana na Stoicism, ni:

Hekima, Ujasiri, Kiasi, na Haki

Nukuu kutoka kwa Daily Stoic:
“Hekima ni kutumia kile ambacho falsafa inafundisha kisha kukitumia katika ulimwengu wa kweli. Kama Seneca alivyosema, "Haifanyi kazi kwa maneno."

Kubadilisha muundo wa kufikiria

Tukizingatia mafungu yaliyotangulia, twapaswa kuendeleaje basi, kubadili baadhi ya mazoea yetu ya kufikiri?

"Mwelekeo wa mabadiliko unapaswa kuwa kuelekea mawazo yasiyo ya utu, yasiyo na ubinafsi (sasa hapa ni wazo, la mabadiliko!).

Kuna mifano mizuri katika historia ya wanaume na wanawake ambao walifanya mazoezi ya kujisahau, walifanya kazi kwa faida ya wote, walipigana dhidi ya mafundisho ya kidini, masilahi ya kikundi na ukosefu wa haki, waliunda sanaa nzuri, n.k.

Hawa ndio walikuwa waanzilishi halisi wa ustaarabu! Wanaweza kuwa mifano yetu."

Kwa hakika, na ili kufanya hili kuwa wazi zaidi, tunapaswa kuelekeza mawazo yetu kwa vipengele vya chini vya mwanadamu vinavyoitwa mawazo na matarajio ya juu.

Lakini kwanza, kumbuka jinsi ya kukabiliana na mawazo mabaya. Haya hayapaswi kupingwa, lakini uzoefu na

kukubalika kwa kile kinachoonekana kwa kweli akilini. Kupambana na mawazo haya kutawalisha tu, kuwafanya kuwa na nguvu zaidi. Zingatia mawazo hayo na uone kama unaweza kutoa wazo pinzani ambalo litabadilisha mawazo hasi. Jaribu kujiweka kiakili katika viatu vya watu wengine ambao uhasi wako unaelekezwa. Kuza uelewa wako kwa wengine na wewe mwenyewe.

Hii inapaswa kufanya kazi vizuri kwa watu wenye afya nzuri.

Wengine wanaweza kuhitaji matibabu ya aina fulani ili kutatua masuala ambayo hayajatatuliwa.

Kumbuka: yaliyo hapo juu yanatumika kwa chuki za kibinafsi, si kwa hasira inayohalalishwa dhidi ya makosa mengi ya mfumo wetu wa sasa wa kisiasa-fedha-uchumi. Aina hiyo ya hasira inaweza kutumika kwa njia yenye kujenga kuleta mabadiliko.

Matumizi ya mawazo na matamanio ya juu

Kutoka kwa kitabu changu (sura ya pili): "Kitu pekee unachopaswa kufanya ili kubadilisha muundo wa kufikiri ni kutumia nguvu za ubunifu zilizo ndani yako. Mbinu ni rahisi: *tumia uwezo wa mawazo yako kwa kuunda picha ya jinsi unavyotaka kuwa*!"

"Mbinu ni hii ifuatayo: Utalazimika **kuunda taswira yako ya jinsi unavyotaka kuwa** na kukamilisha picha hii. Picha hii bora itakua na kuboreshwa kulingana na ukuaji wa ufahamu wako wa maisha. Utakumbana na magumu, bila shaka juu ya hilo,

kwa kuwa utapata kurudia katika njia za zamani za kufikiri na kutenda. Hiki kinapaswa kuwa kichocheo cha kuendelea kubadilisha mazoea yako ya kufikiri na kubadilisha ubora wa mawazo kuelekea asili yenye upatanifu zaidi ."

Wazo ni kupata kujua tabaka za kina zako mwenyewe. Sikia uhusiano wako na ulimwengu! Vipaji na matarajio yako ni yapi? Ni zipi unaweza kutumia ili kuchangia ulimwengu mzuri zaidi? Utapata maoni juu ya nini mchango wako unaweza kuwa. Wacha hawa wabaki nyuma ya akili yako, bila juhudi. Hatua kwa hatua, picha fulani itatokea.

Kwa hiyo, wakati picha hii inatokea, usiogope kufikiri kubwa.

Awamu inayofuata itakuwa uimarishaji wa taratibu wa picha/wazo hili. Nitatoa mifano ili kufafanua utaratibu huu.

Mfano: unataka kuchangia amani duniani.

Hilo ni jambo kubwa. Kwa hivyo, inapaswa kugawanywa katika vipande vidogo.

Kwanza: tunafikiria kuanza kwa mradi wa amani. Sasa, hiyo inaweza kuwa nini?

Mtu anaweza kufikiria:

- mashirika yanayofanya kazi katika mwelekeo huu
- elimu, warsha, kuchangisha fedha n.k.
- kutoa mihadhara au kutafuta wengine kufanya hivyo
- kufanya utafiti katika kile ambacho tayari kipo kama miradi (kukusanya taarifa, kuungana na wengine)

Hili linaweza kufafanuliwa zaidi katika hatua madhubuti, zinazowezekana, kama vile: kuandaa nyenzo za kozi, kuelimisha walimu, kukaribia shule kujumuisha nyenzo hizi katika masomo. Nakadhalika.

Njia hii inaweza kutumika kwa karibu kila wazo kuu ambalo mtu analo.

Mawazo mengine:

- kuchangia uhifadhi wa asili
- kuendeleza falsafa ya ikolojia
- kubadilisha mfumo wa pesa katika ulimwengu huu (kwa mfano, kutambulisha pesa za ndani, sarafu za siri labda)

Orodha haina mwisho!

Mpango ninaopenda sana ni ule wa Society 4.0

Utambulisho

"Moja ni hiyo na kile mtu anajitambulisha nacho. Jifikirie kama mwanamume au mwanamke ambaye ana uwezo wa kuelewa usuli wa maisha na ambaye ana uwezo wa kutambua maadili ya juu katika maisha ya vitendo."

"Mtu anaweza kutumia nguvu ya mawazo bila hatari yoyote ikiwa *atajikita kwenye bora zaidi*, ambayo inalenga ustawi wa ubinadamu kwa ujumla. Bora ya udugu wa kibinadamu ni mfano unaojulikana. Ushirikiano badala ya ushindani na mapambano. Fikiri kuhusu hili bora kwa undani na uondoe vipengele vyote katika fikra zako ambavyo vinakinzana na hili, kwa kuzibadilisha na vizuizi chanya vya ujenzi (mawazo)."

Hii inakwenda zaidi ya maandishi rahisi ya kujisaidia.

Kumbuka utaratibu nilioelezea hapo juu kuhusu kuvunja mawazo katika hatua ndogo.

"Mawazo haya *yatagusa akili nyingi na kuunda nguvu ya kuendesha mabadiliko ya hali* katika ulimwengu huu. Mawazo ya kudumu na yenye kusudi ni muhimu ili kufikia hili. Kwa mazoea ya kutokuwa na ubinafsi na kujisahau mtu pia ataona njia nzuri za kusaidia wengine kujisaidia. Watu wengi, lakini haitoshi, wanafanya aina hii ya kitu tayari kwa muda mrefu. Unataka kujiunga nao?"

Je, ni ahadi gani unayotaka kufanya?

Muhtasari wa mazoezi, uliyochukuliwa kutoka kwa kitabu changu "Kugundua tena Uvukaji"

Mbinu na mazoea ninayoelezea katika kijitabu hiki yatatoa usaidizi fulani kwa wale ambao wanatafuta kupata picha wazi ya hali wanayojipata, na hali ya mambo duniani kote wakati huu katika historia. Sio mpango wa kupata-tajiri-na-furaha-haraka, ambayo tayari kuna nyingi sana. Sio utu mdogo au ubinafsi ambao ni kitovu ambacho kila kitu huzunguka, lakini ulimwengu mkubwa ambao umepachikwa ndio unapaswa kujali. Uelewa ni ubora unaohitajika sana katika ulimwengu wetu.

Zoezi: kuchukua mitazamo mingi

Zoezi moja ambalo linaweza kusaidia sana katika suala hili, ni kufanya mazoezi ya kuchukua mitazamo mingi: jifunze kuona hali kutoka kwa pembe nyingi au mitazamo. Hii itapanua usikivu wa muktadha wa mtu na kuwezesha uelewa mzuri wa mawazo na tabia za watu wengine. Ikiwa mtu anaweza kujiweka katika nafasi ya mtu mwingine, ambaye ana maoni tofauti na yako, basi mtu anaweza kujifunza kidogo kabisa. Mtu anaweza pia kujizoeza

kutetea maoni hayo tofauti kwa kuzingatia hoja ambazo zingependelea maoni hayo. Hoja ni kupata fikra potofu.

Zoezi

Mbinu rahisi ya kupunguza mawazo hasi

"Sasa, hatutaweka nafasi ya mafanikio yoyote ikiwa tutajaribu kupambana na kasoro zetu za tabia."
"Kwa nini isiwe hivyo? Hii ni kwa sababu kwa kupigana tunalisha mawazo yetu, ambayo ni viumbe hai. Kwa hiyo watakuwa na nguvu badala ya kufa kwa njaa. Badala ya kupigana, tunapaswa kusahau kuhusu mawazo yasiyohitajika, waache wafe. Kwa hili tunahitaji utambuzi wa mawazo haya na kuwapa msukumo chanya kwa kufikiri tu kinyume, mawazo chanya.
Kwa kufikiria na kutenda kulingana na wazo hili chanya tunazidisha, kusawazisha, athari za mawazo hasi. Kwa kuendelea katika mazoezi haya tunaweza kubadilisha ubora wa mawazo na pia kufanya kitivo chetu cha kufikiri kifanye kazi kwa masafa mengine, ya kujitolea zaidi, kiroho, chanya, n.k.
Baada ya mazoezi fulani hatutapokea tena mawazo haya hasi (tunaweza kuyaona au kuyachunguza lakini tusiyaruhusu yatukasirishe). Ninajielekeza kwa watu wenye afya nzuri hapa. Wengine wanaweza kuhitaji matibabu ya kisaikolojia ili kuleta ujumuishaji na mwelekeo mzuri kuelekea maisha.

Kumbuka: yaliyo hapo juu yanatumika kwa chuki za kibinafsi, si kwa hasira inayowezekana dhidi ya makosa mengi ya mfumo wetu wa sasa wa kisiasa-fedha-uchumi ambao unaathiri watu wengi duniani kote. Hasira hiyo inaweza kutumika kama nguvu ya kuhamasisha kusaidia kubadilisha mfumo kutoka chini kwenda juu.

Zoezi:
Kuchunguza mkondo wa fahamu

"Ili kuchunguza asili ya mawazo kama viumbe wenye nguvu, inashauriwa kujiona zaidi kama shahidi wa mawazo kuliko kama muumbaji wa mawazo. Jifikirie kama sehemu ya Uga wa Maisha Moja - Nishati ambayo iko katika msingi wa udhihirisho. Hiyo itafanya iwe rahisi kuingia katika hali ya kushuhudia mawazo."
"Zoezi zuri la kujifunza kutambua katika 'wimbo' mawazo yako hutiririka kiasili, ni kuchunguza mtiririko wako wa mawazo muda mfupi kabla hujalala. Angalia tu kama shahidi (katika zoezi hili). Unaweza kujifunza kutambua ubora au tabia ya mawazo haya, na kutambua vipengele kadhaa vya kufikiri.
Hii itasaidia katika mchakato wa kujielewa vizuri zaidi.
Unaweza pia kufanya zoezi hili wakati wa utulivu wa siku. Ikiwa hupendi unachokiona, basi unaweza kutumia mbinu katika sehemu ya kwanza ya kijitabu hiki kwa kubadilisha mtindo wako wa mawazo."

Zoezi la Pythagorean

"Zoezi la kusaidia, ambalo wakati mwingine huhusishwa na Pythagoras, linajumuisha kutazama nyuma, kutathmini, matukio ya siku unapoenda kulala. Jiulize: "Nilifanya nini siku hii?", "Je! nilifanya kama nilivyopanga kufanya?", "Nilijifunza nini kutoka siku hii?", "Ni mambo gani ninaweza kufanya vizuri zaidi?", "Je! mtu" (Kama ni hivyo, "Ninawezaje kusahihisha hilo"?), n.k. Hii ni muhimu sana katika kukabiliana na mambo ya ulimwengu na itakusaidia kupata faida zaidi kutokana na usingizi mzito kwa kuwa tayari 'umeshughulikia' baadhi ya mikazo na matatizo kutoka kwa usingizi mzito. siku. Bila shaka, zoezi hili linapaswa kufanywa kwa mtazamo wa dhati wa akili."

Zoezi:

Kubadilisha mtindo wa kufikiri (tabia ya kufikiri)
Kudhibiti mtiririko wa mawazo

“Sababu ya ulazima wa kupata udhibiti wa maisha ya fikira itakuwa wazi kufikia sasa: kwa kudhibiti aina ya mawazo yanayoingia akilini mwake, mtu anaweza kuwa na uvutano wenye nguvu, chanya, wenye upatano juu ya ulimwengu huu na pia kuepuka kubebwa. mbali na tamaa mbaya.”
"Mbinu ni hii ifuatayo: Utalazimika kuunda taswira yako ya jinsi unavyotaka kuwa na kamilifu picha hii. Picha hii bora itakua na kuboreshwa kulingana na ukuaji wa ufahamu wako wa maisha. Utakumbana na magumu, bila shaka juu ya hilo, kwa kuwa utapata kurudia katika njia za zamani za kufikiri na kutenda. Hiki kinapaswa kuwa kichocheo cha kuendelea kubadilisha tabia yako ya kufikiri."

"Tunaweza kutumia nguvu ya mawazo bila hatari yoyote ikiwa tutaelekeza akili zetu kwenye ubora wa juu, unaolenga ustawi wa ubinadamu kwa ujumla, kwa mfano, bora ya udugu wa kibinadamu. Fikiri kuhusu hili bora kwa undani na uondoe vipengele vyote katika fikra zako ambavyo vinakinzana na hili, kwa kuzibadilisha na vizuizi chanya vya ujenzi (mawazo)."
"Mawazo haya yatagusa akili nyingi na kuunda nguvu ya kubadilisha hali katika ulimwengu huu. Mawazo ya kudumu na yenye kusudi ni muhimu ili kufikia hili. Kwa mazoea ya kutokuwa na ubinafsi na kujisahau mtu pia ataona njia nzuri za kusaidia wengine kujisaidia. Watu wengi, lakini haitoshi, wanafanya aina hii ya kitu tayari kwa muda mrefu. Unataka kujiunga nao?”
Inaweza kusaidia kusoma tena sehemu katika kijitabu hiki juu ya matumizi ya mawazo na matarajio ya juu.
Pia, utafiti wa sura ya sita ya kitabu changu cha kielektroniki (kuhusu saikolojia ya Roberto Assagioli na kitendo cha mapenzi) unaweza kusaidia kupata vidokezo zaidi kuhusu jinsi ya kuendelea na zoezi hili. Kufanya kazi kwa vikundi kunaweza kuhitajika.

Zoezi la bonasi
Wape wengine uhuru kama wewe mwenyewe

Maagizo haya yanatoka kwa Vitvan

Wazo ni kwamba mtu hapaswi kulazimisha mawazo yake kwa mtu mwingine. Mtu huyo anaweza kuwa na mawazo mengine juu ya jinsi ya kushughulika na maisha.
Maadamu mtu huyo havunji haki za asili za mtu na hajihusishi na uhalifu au vitendo viovu vinavyoumiza wengine, basi sioni haja ya kujaribu kumlazimisha mtu kufikiri kama yeye mwenyewe. Kutakuwa na watu wengine ambao mtu anaweza kushirikiana nao. Hiyo si kusema kwamba mtu hawezi kuwa na uthubutu, bila shaka.

Marejeleo zaidi

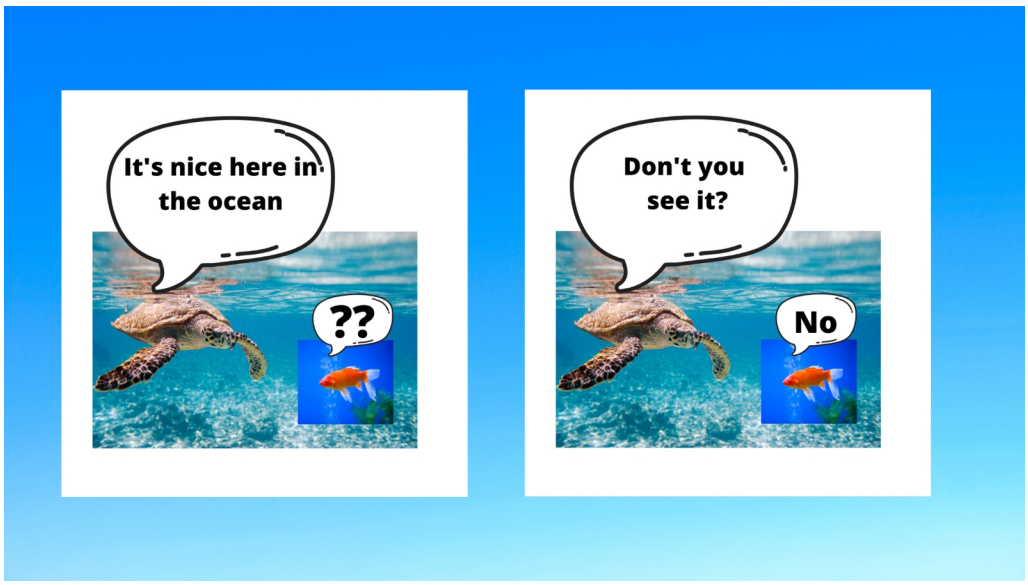
Kitabu changu cha kielektroniki bila malipo:
Kugundua upya Uvukaji; Martin Euser

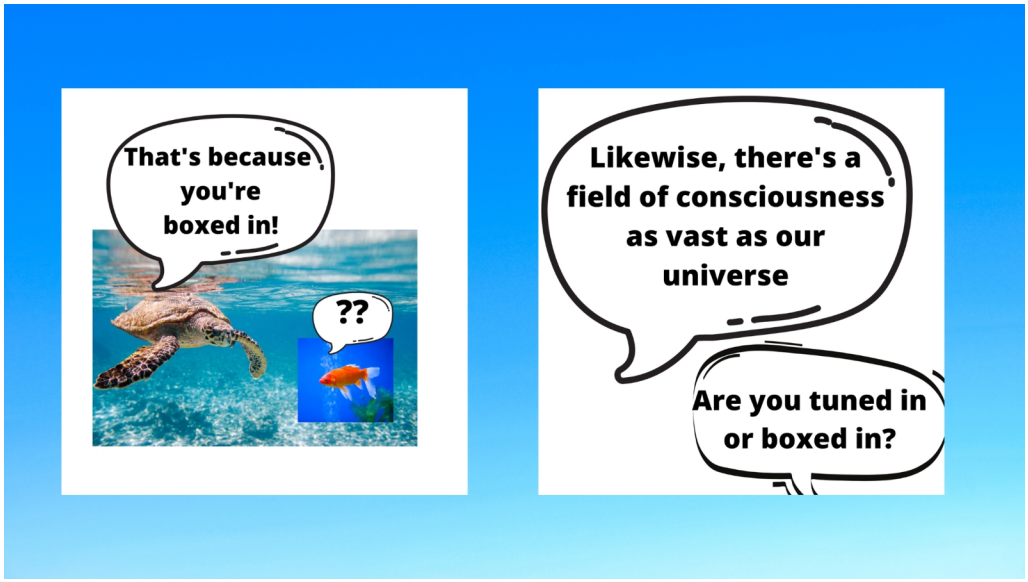
Hiki ni kitabu cha kujifunzia. Nimefupisha mawazo mengi muhimu kutoka kwa mapokeo kadhaa ya hekima katika kitabu hiki. Marejeleo mengi yanatolewa kwa nyenzo zingine za kusoma, vitabu na video za Youtube.
Sehemu ya psycho-cybernetics katika sura ya kwanza inasomeka sana na inaunganishwa vyema na sura ya pili. Sura hiyo inahusu vipengele vingi vya akili, jinsi ya kuelekeza uangalifu wa mtu kwenye masafa mengine ya wigo wa mawazo, na mengi zaidi.

Kikundi cha masomo

Kikundi kipya kabisa cha Facebook kimeundwa nami kwa wale ambao wangependa mazungumzo (hakuna mijadala au mijadala) na wengine kuhusu mada kwenye kitabu changu. Mada ni mbili: mabadiliko ya kibinafsi na mabadiliko ya kijamii. Mtu anaweza kuwa mwanachama (au kuvinjari machapisho) kwa kutembelea ukurasa huu.

Kijitabu hiki: Desemba 12, 2023
Mwandishi: Martin Euser





Cartoon from my Youtube channel